

出國報告（出國類別：考察）

芬蘭弱勢族群運動設施與場館 規劃與推動考察報告

服務機關：行政院體育委員會

姓名職稱：趙簡任秘書昌恕

派赴國家：芬蘭

出國期間：100年11月22日至11月29日

報告日期：101年2月5日

摘要

現今世界各先進國家在面臨人口老化問題時，紛紛提出各項因應措施，尤其位於北歐的芬蘭，在其公共健康政策特別訂定讓高齡者「臨終前二週才躺在床上生活！」的目標，使「活力老化」不再是一個夢想。另由於芬蘭對於身心障礙者運動權之維護相當注重，故不論是在身心障礙者運動推廣或是友善運動環境的建立上均相當用心。

由於我國人口結構業已邁入高齡化，如何讓銀髮族在延長壽命的同時又能活得健康，將是政府未來施政上相當重要的課題；此外，我國雖對於身心障礙者運動權相當重視，惟因整體運動環境未能滿足該弱勢族群之需求，致影響其參與運動之機會。為利打造國內銀髮族及身心障礙者這類弱勢族群一個良善運動環境，本會特別指派運動設施處趙簡任秘書昌恕於 100 年 11 月 22 日至 11 月 29 日前往芬蘭于韋斯屈萊（Jyvaskyla）及赫爾辛基（Helsinki）參訪老人及身心障礙者之運動環境，包括：Hippos 運動中心、Pirkkola 運動公園（Pirkkola Sports Park）等，同時也參訪 Toolo 體育館（Toolo Sports hall）並瞭解當地自行車道系統，進一步認識芬蘭全民運動環境。

本次在考察後僅將參訪心得研提 5 項建議，供做各界參考：

- 一、制定適合自身國情的弱勢族群運動政策。
- 二、運動場地設施規劃應納入弱勢族群需求。

三、推廣並協助提供運動輔具設施。

四、善用城市綠帶、藍帶的資源。

五、賽會運動場館充分運用空間轉型為民眾運動場地。

目次

壹、目的.....	1
貳、過程.....	4
參、心得與建議.....	19

壹、目的

一、考察目的

在 1975 年，由 21 個國家組成的歐洲評議會共同協議發表「歐洲全民運動憲章」，指出各國國民不分性別、年齡、人種、階層、居住環境、身心是否障礙等，都應享有「參加運動的權利」，這明確指出「運動權」亦是弱勢族群的基本權利。尤其，在我國人口結構已邁入高齡化的同時，如何讓銀髮族在無歧視的環境中積極參與社會，從事各項運動，延長並保持健康的狀態及擁有自主獨立的良好生活品質，以降低醫療照護及其對福利資源的依賴成本，當為政府責無旁貸的工作；此外，確實保障身心障礙者平等參與運動之機會，以增加其社會福祉，並維護身心之健康，亦是政府持續努力的目標。

由於全球人口結構高齡化已是一個趨勢，世界先進國家莫不積極面對人口嚴重老化的問題，特別是位於北歐的芬蘭，在其公共健康政策特別訂定要讓高齡者「臨終前二週才躺在床上生活！」的目標，故芬蘭政府積極推廣老人運動，依其個人身體實際情形提供專屬運動處方，並有多樣運動項目可供選擇，使「活力老化」一詞不再是一個夢想；另因芬蘭是一個福利國家，對於身心障礙者運動權之維護亦相當注重，不論是運動推廣或友善環境的建立均相當用心。反觀國內，現今運動環境卻因未能切合弱勢族群眾之需求，致影響其參與運動之機會。為瞭解芬蘭對弱勢族群運動設施的規劃

經驗，以利打造國內銀髮族及身心障礙者這類弱勢族群一個良善運動環境，本會特指派運動設施處趙簡任秘書昌恕於100年11月22日至11月29日前往芬蘭進行相關考察。

二、考察行程

日期	地點	行程內容
100/11/22 (二)	台北－香港－芬蘭 赫爾辛基	搭機前往芬蘭
100/11/23 (三)	台北－芬蘭赫爾辛 基－芬蘭于韋斯屈 萊	參訪于韋斯屈萊市政府銀髮族運 動課程暨運動場地設施
100/11/24 (四)	于韋斯屈萊－赫爾 辛基	自于韋斯屈萊搭機前往赫爾辛基
100/11/25 (五)	赫爾辛基	參訪 Pirkkola Sports park Toolo Sports hall
100/11/26 (六)	赫爾辛基	拜會駐芬蘭代表處 余組長吉生設宴款待
100/11/27 (日)	赫爾辛基	赫爾辛基市區參觀
100/11/28 (一)	赫爾辛基－香港－ 台北	搭機返國
100/11/29 (二)	赫爾辛基－香港－ 台北	抵達台北

貳、過程

一、于韋斯屈萊

(一) 于韋斯屈萊 (Jyvaskyla) 簡介

于韋斯屈萊是一個人口有 13 萬 2,000 人的城市，雖然只是芬蘭第 7 大城市，但因為于韋斯屈萊三分之一的人口是學者或學生，故有教育城市的美譽，亦吸引其他地區的民眾遷至該地，讓該地區人口成長率成為芬蘭國內的第二位；另由於芬蘭惟一的體育科學系即設在于韋斯屈萊大學 (University of Jyvaskyla)，吸引芬蘭許多頂尖的運動員到此就學與工作，故也成為芬蘭體育重要研究中心的基地。

依據于韋斯屈萊市政府估計于韋斯屈萊約有 26,400 位民眾是需要各類運動處方的服務 (約占總人口的 20%)，其中超過 65 歲的民眾就約有 17,160 位，目前在公私部門、非營利組織及大學等合作下，讓城市的銀髮族都能獲得專業的運動處方，並可多元的選擇喜愛的運動項目，讓老人們可以健康、快樂的生活，亦讓這座城市可能成為全歐洲強壯老人最多的城市。

(二) 考察內容

本次考察在外交部駐芬蘭代表處的協助聯繫下，于韋斯屈萊市政府安排體適能教育及運動發展單位的推廣經理 Pirjo Huovinen 女士接待，說明老人運動推廣情形並帶領參觀各項活動及 Hippos 運動中心的部分設施。

在于韋斯屈萊市係由文化教育事務處的運動中心為最適體能活動 (adapted physical activities) 主要的推動單位，並由社會福利與健

康服務中心來負責與物理治療單位協調合作事宜，另外亦引進民間的力量，包括：殘障者和退休人員協會、韋斯屈萊大學等，以提供各式各樣健康和最適體能的運動課程，以夏季為例，每周推出 160 個課程，包括：體能課程、水上課程、球類比賽、戶外活動等；在老人部分，政府除提供老人們從郊區到運動設施的免費交通服務外，其使用運動場館只須支付 5 歐元，即可享有體能訓練、水上體能訓練、在場館和水中進行獨立訓練的課程，另外在于韋斯屈萊市，凡年滿 70 歲以上的老年市民，都可付出 60 歐元，獲得有效期 1 年的「老年卡」(SENIOR-CARD)，老年人持「老年卡」，每星期最多可享有前往老年人運動場館和游泳池 5 次的優惠。另亦成立 Aktiva 中心，該中心主要是在最適體能活動領域上提供知識與服務，包括：設施，相關服務訓練、協商會議、資訊提供(如：書籍、光碟影帶、案例、圖片、網路資料等)，以協助老人及特殊族群(如：身障者)，特別是在設施部分，中心特備有各式各樣運動輔具供有需求民眾租賃，使他們在安全無虞下，同時享有運動權利。



運動輔具



運動輔具

本次參觀的 Hippos 運動中心其雖包括有室內及室外的場地，但由於天候因素，本次僅得以參觀室內的場地設施，包括：健身房、體操訓練場地、室內田徑場、活動教室、滑冰場、冰上曲棍球館、冰上曲棍球練習場等。



健身房



體操訓練場地



室內田徑場



活動教室

對於身障者或老年人，場館均備有：斜坡道、殘障廁所等基本設施；雖然場地設施並無特殊之處，但透過多樣的活動課程、體育訓練，讓每個場地幾乎均可見民眾正在使用，使場館的效用充分發揮。以健身房為例，銀髮族多於早上時間使用，下午則是做為體能指導員的訓

練場地。至於室內田徑場，除提供田賽、徑賽選手在此進行訓練外，中間場地亦可供做球類選手培訓之用，譬如：曲棍球，使整個場地使用率大大提升；此外，該室內田徑場並無固定看台，僅設置活動看台，俾規劃出更多空間提供大眾使用。



曲棍球員正使用室內田徑場中間場地



室內田徑場活動看台

由於冰上曲棍球是芬蘭相當受到歡迎的運動項目，**Hippos** 運動中心除設有一座約 4,000 觀眾席的冰上曲棍球館做為賽會使用，考量身障者需求，觀眾席特別設由輪椅區；而在主場地旁則有一座小型冰上曲棍球場，一般的練習均可利用該場地，場地除提供一般人使用外，行動不便者亦在此從事冰上雪車曲棍球運動；讓不同族群均可使用同一場地者從事喜愛的運動。



冰上曲棍球館



冰上曲棍球館輪椅區



民眾刻正從事冰上雪車曲棍球運動



冰上曲棍球練習場

二、赫爾辛基

(一) 赫爾辛基簡介

赫爾辛基位於芬蘭南部芬蘭灣沿岸，是芬蘭的首都，人口數在芬蘭是排名第一，約有 55 萬 9,000 人；曾在 1952 年舉辦過夏季奧林匹克運動會，當時的主場館奧林匹克運動場（Olympic stadium）及旁邊的展望塔目前均有對外開放。由於赫爾辛基擁有大片的綠帶，



奧林匹克運動場及展望台

同時因其臨海，所以有良好的戶外環境提供民眾從事如：散步、跑步、健行、自行車、溜冰、游泳、划船和釣魚等運動。據瞭赫爾辛基市政府體育處管理休閒路徑、體能路徑、釣魚及 200 公里以上的划雪道、70 個運動館（sport hall）、359 個運動場地（sport field）等運動設施，但當地仍尚有許多非屬該處管理之運動場館，足可見當地運動環境資源之豐富。

透過赫爾辛基市體育處的資深運動規劃員（Elderly Sports Planner）Minna Ekman 女士及特別運動規劃員（Special Sports Planner）Saila Hanninen 女士的介紹，瞭解該處不但提供室內和室外運動設施，還協助各運動俱樂部和殘障和老年人社團、辦理最適體能活動（adapted physical activity）及宣傳赫爾辛基的各項運動服務，其主要目的就是要讓市民眾透過運動和休閒來提升生活品質。有關最適體能活動主要係針對殘障者、生病者等有進行一般運動困難者，協助其使用運動輔助工具從事運動，以盡量維持或增進前者之身體活動能量，讓他們獲得身心壓力之紓解。

（二）考察內容

1. Pirkkola 運動公園（Pirkkola Sports Park）

Pirkkol 運動公園從 1960 年代起在赫爾辛基的運動公園發展上即占有相當關鍵的角色，其所擁有的室內場地包括：游泳館、球類館、滑冰場、健身房、體能檢測室（為提供運動處方籤）、桌球場（置於閒置空間）、簡報室、芬蘭浴場等，室外則有田徑場、足球場、戶外游泳池（冬季不開放），另由於該運動公園位居赫爾辛基中央公園內，公園的路徑均可供民眾散步、慢跑、騎自行車，在冬季下雪後區域內亦可從事滑雪運動。



游泳館



健身房



桌球場



體能檢測室



戶外一景



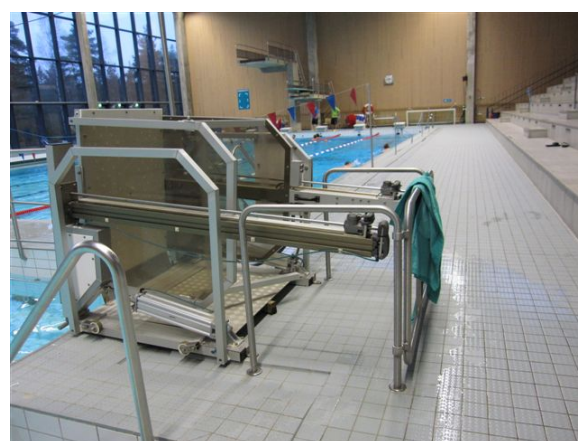
戶外田徑場

游泳館與球類館是分屬於同一座建築物的不同二區域，其興建於2002年，游泳館共有兒童池（9m*7m；深度0.3m到0.9m）、小池（16m*7m；深度1.3m到1.5m）、大池（16m*25m；深度為1.6m至4m；設有跳台），另考量使用游泳池的民眾包括：銀髮族、兒童、身障者等弱勢族群，故泳池旁設置一處休息室，提供運動中身體不適者暫時休息，以利後續醫療；此外，小池除有小型滑水道外，特設置升降設施，俾供行動不便者透過升降設施進入泳池內游泳。本次參訪時刻正有銀髮族於腰間綁著浮板這類的輔助設施，於大池內進行水中漫走或游泳，雖然泳池深度頗深，惟這些運動中的銀髮族原即為會游

泳，故可順利依指導員指示進行相關動作；另基於安全，兒童池與大池、小池間特別做出適當的分隔，以降低幼童誤入過深泳池的機率，當日適逢幼童班正在上課，只見教練透過不少有趣的教學工具，如：圖卡、海綿條等，以活潑的教學方式讓小朋友能在玩樂中適應進而學習游泳的技巧，相當值得國內學習。至於球類館則採用木質地板，並可依不同的運動項目鋪設不同運動地墊，讓多項運動可使用於同一場地；看台主要係以功能性為考量，故僅以長條木板做為座椅，相當簡單；老人體能課程亦使用該場地，活化場地設施並提升使用率。



游泳池（小池）



升降設施



兒童池



銀髮族正進行水中漫走



游泳教學工具



球類館－已收整之運動地墊



球類館－銀髮族運動中

健身房設於游泳館及球類館的建物中，其並非僅設置在一個大區域內，而是運用多個空間（每個空間均不是很大）設置為一個個健身房，健身房內有重量訓練設施、跑步機等設備，不少銀髮族三五好友聚集於此進行自我訓練，由於使用者對於各健身器材均能運用自如，故健身房內並未安排教練現場提供指導。



淋浴間弱勢族群設施

考量老年人或身障者，故游泳館及球類館的淋浴間內除有扶手設計外，特別設置摺疊座椅及座椅，供行動不便或不便久站者使用；另殘

障洗手間除備有一般扶手外，亦置有緊急通報之拉鈴，讓遇有狀況的民眾能在第一時間得到救護。



淋浴間弱勢族群設施



洗手間弱勢族群設施

由於冰上運動在芬蘭頗為盛行，故運動公園內設有二座滑冰場，一座設有看台，可做為冰上曲棍球、花式滑冰、競速滑冰等比賽場地，另一座則未設看台，可做為一般練習使用。



滑冰場—有看台



滑冰場—無看台

2. Toolo 體育館 (Toolo Sports hall)

Toolo 體育館原是展覽場，供做音樂會、宴會及運動賽事使用，為了因應 1952 年赫爾辛基奧林匹克運動會，遂又往北邊新建；在奧運賽會期間，這裏是體操、



Toolo Sports hall 外觀

摔角、舉重、拳擊及籃球決賽的比賽場

地，會後則是繼續維持原先用途使用；直到 1975 年赫爾辛基市政府的運動處取得該體育館的主管權後，除將名稱改為 Toolo 體育館

(Toolo Sports hall) 外，並將其變身為具備訓練和比賽等多用途場地，目前平均每年約有 50 萬以上的民眾造訪這座體育館。

Toolo 體育館分為 A 館及 B 館，A 館一樓計有排球場、羽球場、籃球場、體操訓練場地、拳擊訓練場地等，二樓部分中間挑空，剩下空間，則區隔為一個個的區域，做為舞蹈場地、空手道場地、重量訓練區、桌球場等使用，至於圍繞四週的走道除做為通道外尚可做為慢跑道；至於 B 館一樓部分主要是設有看台座椅的籃球場，二樓亦與 A 館相同將中間挑空，其餘空間則隔成一個個房間，包括：西洋劍場地、舞蹈教室、摔角訓練室、會議室等；二個館間不論是一樓或二樓都是可互相通連，事實上，Toolo 體育館的出入口就設在二館相接處；在出入口大廳，除販賣簡單餐飲，並有展示 1952 年奧運的文史圖片；當然除了上述各項場地外，Toolo 體育館內亦設有芬蘭浴場及健身房供民眾使用。由於場地使用項目眾多，故本次參訪確見有許多不同年齡層之民眾到此運動，充分展現其高使用率。



羽球場



體操訓練場地



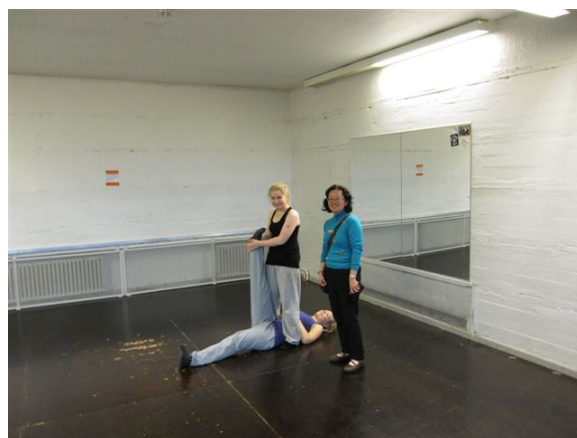
重量訓練室 1



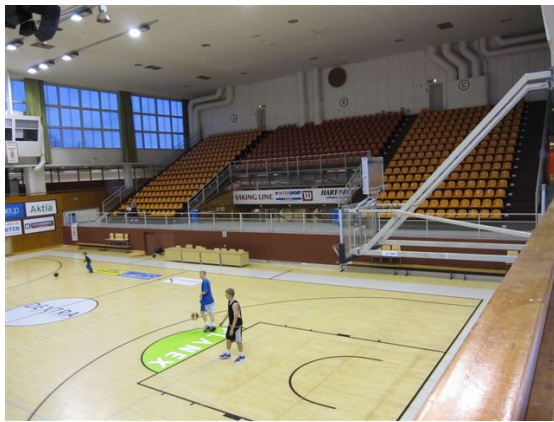
重量訓練室 2



桌球場



舞蹈場地



B 館籃球場



西洋劍場地



健身房



大廳一角展示 1952 年奧運文史資料

三、自行車道系統

本次雖是考察弱勢族群運動設施及場館，但因有機會前往自行車風氣極為盛行的歐洲國家－芬蘭，故藉著拜訪赫爾辛基及于韋斯屈萊這二個城市，瞭解其自行車道建置及民眾騎乘自行車之情形。

赫爾辛基的自行車道業已建置 1,000 公里以上，主要是置於人行步道旁，並以簡單的自行車圖案作為標示，另考量自行車騎士之需求，路邊均設有自行車停車架供民眾停放自行車，建立友善的騎乘空間。而在于韋斯屈萊則較無劃設自行車專用道，但市區內設置許多自行車停車區，提供民眾使用。

據瞭解，不論是于韋斯屈萊或是在赫爾辛基，許多民眾除將自行車作為運動休閒工具，自行車亦是其主要的運具，即使在芬蘭 11 月下旬平均溫度低於攝氏 5 度的日子，本次參訪的二個城市，雨中仍有民眾以自行車做為通勤、購物的交通工具，可見自行車業已與融入民眾日常生活中；特別是在于韋斯屈萊因鐵路貫穿城市，故當地政府特別興建一座行人與自行車共構之橋樑以利二邊民眾使用，落實人本交通的理念。在台灣未來自行車的角色更加廣闊，且自行車人口逐漸增加後，相信自行車橋樑亦有機會成為城市中不可或缺的必要的交通設施。



赫爾辛基自行車專用道



赫爾辛基自行車專用道



于韋斯屈萊自行車停車區



于韋斯屈萊自行車停車區



赫爾辛基自行車停車架



于韋斯屈萊自行車橋（與行人共構）

參、心得與建議

一、制定適合自身國情的弱勢族群運動政策

芬蘭是一個福利國家，政府對民眾課徵高額的稅賦，但相對也提供民眾包括弱勢族群完善的照顧，也因如此，本次參訪的運動場館雖有對外收費，其費率訂定並未將成本納入考量，編列場館維護管理經費亦不考量收入面執行情形。反觀我國為因應一波波國際金融危機，租稅稅率配合進行調降，整體稅收大幅減少，造成中央、地方政府財政困窘，目前各公立運動場館多要求儘量朝向委外經營方式辦理，故在我們羨慕芬蘭對弱勢族群照顧的同時，亦應針對臺灣實際情形，因地制宜去建構弱勢族群的運動環境。例如：在委外經營的情況訂定公益時段提供弱勢族群使用，或對銀髮族訂定優惠費率提高其使用意願等措施。

二、運動場地設施規劃應納入弱勢族群需求

在芬蘭其對弱勢族群之重視及服務確實是一般國家望塵莫及，但場館設施上並未興設僅供弱勢族群使用的運動場館，老年人、身障者等仍與一般民眾共同使用相同的設施，只不過在各運動場地設施規劃上，特別能「將心比心」的從使用者角度設置各項貼心設施，而不是僅僅配合法規辦理。尤其，本次參訪的赫爾辛基 Pirkkola 運動公園，其室內場地針對老年人或身障者不便久站之特性，在淋浴間設有座椅，或在洗手間亦置有緊急通報系統，讓弱勢族群能在良善的場地內進行各項活動。在臺灣社會已邁入高齡化的同時，公部門未來在興建運動場

館時，應將弱勢族群的需求確實納入，提供弱勢族群便利、友善的運動環境，以利其養成良好運動習慣，促使身心健康。

三、推廣並協助提供運動輔具設施

不論是在于韋斯屈萊或是赫爾辛基，身心障者或病患為盡量維持或增進其身體活動能量，並獲得身心紓壓，藉由運動輔具協助，得以參與如自行車、滑雪等活動；由於這些輔具價格並不便宜，基於經濟考量，一般家庭實難為家中有需求之成員特別購置，為此，當地政府特別提供提輔具租賃的服務，讓民眾在可負擔情形下使用這些運動輔具。從相關研究及實務經驗可證實，對於身障者或病患，從事運動確有助其提升生活品質，維持身體的機能，故政府未來應可積極推廣及協助提供運動輔具設施，讓這些很難走出來的民眾，得以享有運動的權利。

四、善用城市綠帶、藍帶的資源

由於赫爾辛基有許多座大型公園，這些大型公園內有規劃不少路徑，民眾可依其生活作習，充分運用路徑，進行散步、跑步等活動，增加運動空間，實可值得效尤。特別是臺灣因地狹人稠，不少城市往往因空間多已開發，實難再尋覓適當地點再興建運動場館供民眾使用，且目前政府整體財政亦相當困難，故在不考慮大興土木的情形，各地方運動場地資源應可藉由臺灣原具有的綠帶（公園、郊山、森林）及藍帶（河川、海洋），透過補足所需設備，並提供民眾完整訊息之方式，擴充城市運動場地網絡，讓民眾得以隨時從事各項運動。

五、賽會運動場館充分運用空間轉型為民眾運動場地

本次參訪的 Toolo 體育館在 1952 年的赫爾辛基奧林匹克運動會，是體操、摔角、舉重、拳擊及籃球決賽的比賽場地，但今天的 Toolo 體育館除不但可供做籃球、排球、西洋劍、拳擊、體操的訓練及比賽的場地，也是練舞、進行體能訓練的好場所，展現出多功能使用目的。由於我國即將舉辦 2017 世界大學運動會，未來亦有機會爭取更多的大型運動賽事，對於因應配合大型賽會舉辦所興建之場館，除在規劃階段即應將後續經營管理一併納入考量，賽事結束後亦應妥善利用空間，提供多種運動項目的使用，創造更高的使用效率。